

Cepillado de dientes y uso del hilo dental

Cepillado

1. Coloca el cepillo formando un ángulo con las encías. Mueve el cepillo delicadamente hacia atrás y hacia adelante, cepillando la superficie exterior de cada diente. Haz lo mismo con la parte interior de cada diente.



2. Cepilla las superficies masticatorias de cada diente.



3. Utiliza la punta del cepillo para limpiar la parte interior de los dientes de adelante tanto superiores como inferiores.



Uso del hilo dental

1. Corta entre 30 y 45 cm (18 y 23 pulgadas) de hilo dental y enrolla los extremos en tus dedos medios.



Colgate
Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

Para mujeres embarazadas



Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

© 1995, 2001 Compañía Colgate-Palmolive.
Reservados todos los derechos.
Una iniciativa mundial para la salud oral.



La Asociación Norteamericana de
Salud Pública (American Public
Health Association) recomienda
chequeos prenatales periódicos.

*Seis maneras de mantener
una boca sana*

Seis maneras de mantener una boca sana

1

Hazte un chequeo dental

Hazte realizar un chequeo y una limpieza dental. Asegúrate de que te hagan el trabajo dental que necesites. Las bacterias que causan la caries se le pueden transmitir a tu bebé después de nacer.

2

Cepíllate los dientes dos veces al día

Cepíllate los dientes mínimo dos veces al día con una pasta dental con flúor. Utiliza un cepillo dental de cerdas suaves. Asegúrate de empezar el cepillado donde los dientes se encuentran con las encías. Es ahí donde empieza la enfermedad de las encías.

3

Utiliza diariamente el hilo dental

Utiliza diariamente el hilo dental para limpiar entre los dientes, en aquellos lugares donde el cepillo dental no llega.



4

Limita el número de refrigerios dulces o a base de almidones que consumes diariamente

Limita el número de meriendas o refrigerios dulces o a base de almidones que consumes diariamente. Ingiere menos bebidas azucaradas y menos dulces. Los refrescos y los dulces pueden causar caries. Come más frutas y verduras.

5

Busca asistencia prenatal

Sigue los consejos de tu médico. Esto es importante tanto para tu salud como para la de tu bebé.

6

Consume suficiente calcio

Necesitas calcio para los dientes y huesos de tu bebé. El calcio se encuentra en la leche, en los frijoles y en las hortalizas de hojas verdes.



Cómo prevenir la caries del biberón

La “caries del biberón” es una seria afección dental. Esta enfermedad produce caries, dolor, infección, pérdida temprana de los dientes, problemas del habla y pérdida de la autoestima.

La caries del biberón se puede prevenir. A continuación te damos algunos consejos:

- 1. Evita amamantar al bebé constantemente o acostarlo con el biberón.**
- 2. El único líquido que no afectará los dientes del bebé es el agua.**
- 3. Idealmente se debe discontinuar el uso del biberón a partir del primer año.**

Colgate
Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

Protege la sonrisa de tu bebé (entre 0 y 6 meses de edad)



Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

© 1995, 2001 Compañía Colgate-Palmolive.
Reservados todos los derechos.
Una iniciativa mundial para la salud oral.



La Asociación Norteamericana de
Salud Pública (American Public
Health Association) recomienda
chequeos prenatales periódicos.

*Los bebés necesitan tener dientes
sanos para comer, hablar y sonreír.*

Tres maneras de proteger la sonrisa del bebé (entre 0 y 6 meses de edad)

1

Limpia diariamente las encías del bebé

Utiliza un trozo de gasa húmeda, una sabanita enrollada en el dedo o una toallita para limpiarle las encías y la lengua a tu bebé. Probablemente esta tarea se te facilitará si te sientas y lo cargas.



2

Flúor

El flúor evita las caries y fortalece los dientes.

Pregúntale a tu médico u odontólogo si el agua que utilizas contiene la cantidad apropiada de flúor para ayudar a prevenir las caries.

Si el agua carece de flúor o si utilizas agua embotellada para beber y cocinar, es probable que tu médico u odontólogo le recete suplementos de flúor al bebé.



3

Evita acostar al bebé con un biberón

Acostar al bebé con el biberón puede causar muchas caries. Si estás amamantando al bebé, evita hacerlo constantemente. Cualquier líquido aparte del agua, incluso la leche y el jugo, pueden causar caries. Si crees que tu bebé necesita chupar algo mientras duerme, prueba darle un chupón o un biberón lleno sólo de agua.



Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

¿Para qué sirven
los dientes de leche?

- Para comer
- Para hablar
- Para reservarle espacio a los dientes permanentes
- Para sonreír

Protege la sonrisa de tu bebé
(entre 6 y 18 meses de edad)



Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

© 1995, 2001 Compañía Colgate-Palmolive.
Reservados todos los derechos.
Una iniciativa mundial para la salud oral.



La Asociación Norteamericana de
Salud Pública (American Public
Health Association) recomienda
cheques prenatales periódicos.

**Cinco maneras de garantizar
una hermosa sonrisa**

Cinco maneras de proteger la sonrisa del bebé (entre 6 y 18 meses de edad)

1

Cuando el bebé tenga entre 6 y 12 meses de edad:
Empieza a acostumbrarlo a beber en vaso

Tan pronto como tu bebé empiece a tratar de agarrar tus joyas o los juguetes, es hora de empezar a acostumbrarlo a beber en vaso.

Al principio puede ser complicado, pero insiste. ¡Al bebé le encantará aprender esta nueva forma!



2

Evita que el bebé camine con el biberón.

Así evitarás su exposición prolongada a una grave afección conocida como “la caries del biberón”.

3

Cuando el bebé cumpla los 12 meses:
Interrumpe el uso del biberón

Cuando el bebé tenga entre 12 y 14 meses, deberás evitar que siga bebiendo del biberón. Al principio quizás se sienta molesto y llore, pero pronto lo olvidará por completo.

Es mucho más fácil desacostumbrar el uso del biberón a un niño de 1 año de edad que a uno de 2 años.

4

Limpia diariamente los dientes del bebé

Cuando le empiecen a salir los dientes al bebé, aproximadamente a los 6 meses de edad, debes limpiarle diariamente los dientes utilizando un cepillo dental de cerdas suaves para bebés.

Esto te será más cómodo hacerlo si te sientas y lo cargas. También puedes sentarte en el suelo y recostar la cabeza del bebé sobre tu regazo.

Examínale los dientes para ver si tiene caries. Levántale los labios y mírale los dientes. Si ves manchas oscuras o manchas blancas terrosas, llama al odontólogo.



5

Visita al odontólogo

Una vez que el bebé cumpla su primer año, es hora de llevarlo a que le hagan su primer chequeo dental.

Lista de refrigerios para mantener los dientes sanos

- Frutas
- Verduras
- Sándwiches
- Cereal con leche
- Queso
- Yogur
- Leche
- Jugos sin azúcar agregada

Manifiesta amor a tus hijos dándoles refrigerios saludables para los dientes.

Limita los refrigerios a 2-3 veces por día.

Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

© 1995, 2001 Compañía Colgate-Palmolive.
Reservados todos los derechos.
Una iniciativa mundial para la salud oral.



La Asociación Norteamericana de
Salud Pública (American Public
Health Association) recomienda
chequeos prenatales periódicos.

Colgate

Sonrisas Brillantes, Futuros Brillantes™

Protege la sonrisa de tu hijo (entre 18 y 24 meses de edad)



*Todo niño merece tener
una sonrisa hermosa.*

Dos maneras de proteger la sonrisa de un niño (entre 18 y 24 meses de edad)

1

Limita el número de refrigerios diarios que consume el niño

Evita darle a tu hijo refrescos, dulces y refrigerios o meriendas a base de almidones tales como papas fritas y galletas, los cuales pueden causar caries.

Evita darle refrigerios constantemente. Cada vez que tu hijo consume dulces o alimentos a base de almidones, se produce un ataque de las bacterias acidógenas en los dientes. Entre más ataques de bacterias acidógenas, más caries se producen.

Si deseas darle un dulce o alimentos a base de almidones, hazlo durante la hora de las comidas.



Atención: a esta edad tu hijo debe interrumpir el uso del biberón.

Los niños que siguen usando el biberón después del año pueden padecer serios problemas de caries. ¡Las caries causan dolor e infección, y también pueden arruinar la hermosa sonrisa de tu hijo!

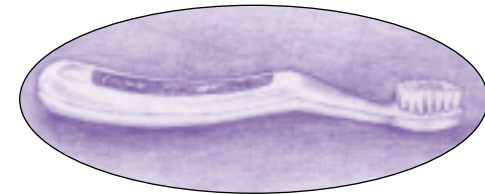
2

Cepíllale los dientes al menos dos veces al día

Cepíllale los dientes después del desayuno y antes de acostarlo.

Para limpiarle los dientes y las encías, utiliza un cepillo dental infantil con cerdas suaves. Si el niño sabe escupir después de cepillarse los dientes, utiliza una pequeña cantidad de pasta de dientes con flúor.

El niño puede empezar a practicar a cepillarse los dientes solo, pero es necesario que le ayudes. Cuando el niño haya terminado de cepillarse, ayúdalo a terminar de hacerlo. La mayoría de los niños no aprenden a cepillarse bien antes de los 6 años de edad.



¡Recuerda: el odontólogo es tu amigo!

Después del primer chequeo, al año de edad, tu hijo debe visitar regularmente al odontólogo.

Antes de realizar la visita deberías jugar al odontólogo con tu hijo. Utiliza una linterna y jueguen a contarse los dientes mutuamente. Léete libros que hablen sobre las visitas al dentista.

Recuérdale al niño lo que pasará durante la visita. Podrías decirle "El dentista quiere verte de nuevo. Te va a contar los dientes y hasta puede que les tome una foto". Haz que todo suene positivo.